

康樂會全方位平衡運動社【經絡皮拉提斯班】第十三期招生

課程簡介	<p>本班的上課內容著重核心訓練，同時包括心肺、肌力、伸展、燃脂，搭配節氣元素，達到全方位平衡的運動效果。</p> <p>每堂課的前 10 分鐘為暖身時間，老師會利用暖身過程觀察同學當天的狀況，將課程調整成適合同學當天所需的內容。另外，課堂中老師會走動巡視每位同學的動作是否正確，在安全前提下調整同學的動作，讓同學能以正確且有效的方式運動。</p>
師資	<p>金子老師</p> <p>台北市中山、萬華、內湖、大安、大同、文山等運動中心多年教學經驗，教授經絡皮拉提斯、瑜伽提斯等課程，課程主軸配合春夏秋冬四季節氣循環，讓身體與大自然相互協調達到平衡。著有「順著節氣來塑身：結合瑜伽、皮拉提斯、墊上運動的養生健美操」。</p>
日期	2024 年 1 月 5 日 ~ 3 月 29 日
時間	每週五中午 12:10 ~ 13:10
地點	中研院體育館 3F 籃排球場
名額	新生 5 人
費用	本期 12 堂課共 1200 元
設備需求	需自備瑜珈墊, 抗力球, 彈力帶
報名網址	https://forms.gle/3X8HTAjiTJSnWGq17